

BAB I

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Tujuan pendidikan jasmani di Indonesia dinyatakan dalam kurikulum sekolah tahun 1994 bahwa pendidikan jasmani dan olahraga yang mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat bertujuan untuk pembinaan serta pengembangan individu dan kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Juliantine dkk, (2013, hlm 2) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, emosional, dan pembentukan watak. Dalam mengajar pendidikan jasmani, seorang guru harus dapat menyesuaikan materi ajar dengan situasi dan kondisi, juga dengan karakteristik siswa yang tentunya setiap siswa mempunyai kekhasan dalam bersikap.

Berkaitan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah terdapat beberapa materi pembelajaran diantaranya adalah permainan bulutangkis. Sebab olahragai ini, keberadaannya sekarang tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah tren dimasyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Karena olahraga ini mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Sebagai contoh salah satu cabang olahraga ialah

Achmad Taufik Akbar, 2020

PROGRAM PEMBELAJARAN INTRUCSIONAL SELF TALK DALAM PEMBELAJARAN LOB BERTAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS

cabang bulutangkis. Melalui kegiatan olahraga bulutangkis ini para remaja banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, maupun emosional. Permainan bulutangkis sendiri mengalami perkembangan yang sangat pesat. Di Indonesia cabang olahraga bulutangkis digemari oleh seluruh lapisan masyarakat baik di kota maupun di desa, dan juga sangat cocok untuk semua orang, laki-laki atau wanita, tua muda dan anak-anak. Permainan bulutangkis disukai masyarakat karena permainan ini mudah dilaksanakan, alat pemukulnya ringan, bola mudah dipukul, dapat dimainkan di luar maupun di dalam ruangan dan tidak membutuhkan lapangan yang luas. Sebagai olahraga yang dipertandingkan dalam berbagai pesta olahraga seperti PON, SEA Games, Asian Games dan Olympiade permainan bulutangkis semakin populer dan berkembang pesat apalagi bulutangkis ini dapat dilaksanakan dilapangan terbuka maupun lapangan tertutup.

Permainan bulutangkis mula-mula menggunakan skor 15, artinya siapa lebih dahulu mencapai angka 15 dinyatakan menang untuk set tersebut. Permainan dilakukan dalam dua set, apabila masing-masing pemain memenangkan satu dari dua set yang dimainkan maka ada game tambahan yang dalam bulutangkis biasa disebut rubber set Tony Grice, (2004:4). Perkembangan selanjutnya peraturan permainan bulutangkis berubah. Pernah dicoba dengan skor 7 artinya game hanya sampai pada angka 7, kemudian pada tanggal 1 februari 2006 ditetapkan peraturan baru lagi ialah skor 21 artinya game selesai pada angka 21. sistem untuk mendapatkan angka juga dirubah bila pada game 15 dulu setiap bola mati tidak mendapatkan nilai tetapi menunggu bila pemegang servis yang dapat mematikan lawan baru mendapatkan nilai, pada sistem game 21 diberlakukan sistem rally point. Artinya siapa yang bisa mematikan permainan lawan langsung mendapatkan nilai. Di Indonesia dewasa ini olahraga bulutangkis sangat pesat perkembangannya, hal ini merupakan sebuah konsekuensi prestasi yang telah dicapai selama ini. Majunya bulutangkis di Indonesia juga ditunjukkan dengan

Achmad Taufik Akbar, 2020

PROGRAM PEMBELAJARAN INTRUCSIONAL SELF TALK DALAM PEMBELAJARAN LOB BERTAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS

semakin banyaknya perkumpulan-perkumpulan bulutangkis dan kejuaraan yang diselenggarakan, baik yang bersifat daerah, nasional maupun internasional. Bulutangkis merupakan salah satu materi pembelajaran olahraga permainan yang digemari dan diminati oleh siswa. Menurut Hidayat (2010, hlm. 1): Permainan bulutangkis pada hakekatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu orang atau dua orang lawan dua orang dengan menggunakan raket dan satelkok sebagai alat permainan, bersifat perseorangan yang dimainkan pada lapangan tertutup maupun lapangan terbuka dengan lapangan permainan berupa lapangan yang datar terbuat dari lantai beton, kayu atau karpet ditandai garis sebagai batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan.

Di beberapa sekolah terlihat para siswa antusias untuk dapat menguasai keterampilan dasar permainan bulutangkis. Namun keterampilan dasar keterampilan permainan bulutangkis cukup kompleks karena melibatkan keterampilan dasar pegangan, sikap siap, gerakan kaki, dan keterampilan dasar memukul dalam permainan bulutangkis. Untuk dapat mempelajari permainan bulutangkis siswa harus mampu melakukan beberapa keterampilan gerak memukul, “teknik pukulan diartikan sebagai cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan satelkok ke bidang permainan lawan”. Subarjah 1999 dkk dalam Hidayat (2010, hlm. 45).

Dalam permainan bulutangkis ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus di miliki oleh seseorang untuk memainkan permainan bulutangkis. Teknis dasar tersebut adalah Sevice, Smash, Lob, Netting, Dropshot.

Dalam pembelajaran permainan bulutangkis ada berbagai masalah yang terjadi terkait dengan keterampilan dasar siswa yang kurang baik, terutama dalam sub materi pukulan dari atas kepala/lob bertahan. Pukulan dari atas kepala (overhead strokes)

Achmad Taufik Akbar, 2020

PROGRAM PEMBELAJARAN INTRUCSIONAL SELF TALK DALAM PEMBELAJARAN LOB BERTAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS

menurut Hidayat (2015, hlm.2.43) “Pukulan dari atas kepala dapat dilakukan dengan cara lob, dropshot, smash, chop, dan around the head.”

Sedangkan lob menurut Hidayat (2015, hlm. 2.43) “ Lob yaitu pukulan dari atas kepala yang hasil pukulannya melambung tinggi dan diarahkan ke bagian belakang lapangan permainan. gerakan memukul overhead lob dapat menghasilkan lob beratahan atau lob serang.” Sedangkan Lob bertahan menurut Hidayat (2015, hlm. 2.43) “lob adalah pukulan lob yang melambung sangat tinggi dengan tujuan untuk mempersiapkan diri dengan memperbaiki posisi tubuh untuk selanjutnya memiliki cukup waktu untuk menerima serangan berikutnya.”

Sehubungan dengan uraian diatas Lob Bertahan merupakan suatu teknik dasar pukulan yang melambungkan shuttlecock sangat tinggi dan mengarah ke arah belakang lapangan permainan lawan yang memiliki tujuan untuk mempersiapkan kembali posisi agar dapat menerima serangan yang dilakukan oleh lawan.

Bulutangkis masuk dalam salah satu ekstrakurikuler yang populer di sekolah, menurut pengalaman saya pribadi dan beberapa guru pendidikan jasmani yang pernah mendampingi kegiatan ekstrakurikuler, masih banyak peserta ekstrakurikuler memiliki kemampuan lob bertahan yang belum cukup baik, ini terlihat saat peserta melakukannya dalam kegiatan ekstrakurikuler masih ada anak yang salah dalam memegang raket, posisi badan, perkenaan kok dan raket. Peserta didik nampak kurang kemampuan dasar permainan bulutangkis dan kurang percaya diri saat melakukannya.

Terdapat banyak latihan untuk meningkatkan keterampilan lob bertahan dan kepercayaan diri peserta didik, salah satunya dengan Self-talk. Self-talk merupakan bagian integral dari komponen intervensi psikologis atau program latihan keterampilan mental yang diajukan oleh psikolog olahraga dengan tujuan untuk meregulasi kognisi, emosi, perilaku, dan penampilan. Menurut Selk (2009 : 32), self talk adalah sebuah

Achmad Taufik Akbar, 2020

PROGRAM PEMBELAJARAN INTRUKSIONAL SELF TALK DALAM PEMBELAJARAN LOB BERTAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS

strategi kognitif yang melibatkan aktivasi proses mental untuk mengubah atau mempengaruhi pola - pola pikiran yang ada.

Menurut Wang, Huddleston dan Peng dalam Komarudin (2015: 122), Self talk merupakan sebuah strategi psikologis yang digunakan oleh para atlet dan pelatih. Self talk diyakini dapat membantu atlet membangun kepercayaan diri. Menurut Hardy, Gammage, dan Hal dalam Komarudin (2015 : 125) menjelaskan bahwa self talk dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga. Menurut pengetahuan penulis, penelitian tentang self talk masih sedikit. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh self talk terhadap kemampuan lob bertahan dalam permainan bulutangkis.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penulis mengidentifikasi masalah yang akan dilakukan pada penelitian, adapun masalah yang teridentifikasi penulis adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya latihan program yang dapat mempermudah untuk mempelajari gerakan teknik dalam permainan bulutangkis.
2. Kurangnya kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan Lob bertahan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah self talk intruksional dapat meningkatkan keterampilan lob bertahan dalam permainan bulutangkis?”

Achmad Taufik Akbar, 2020

PROGRAM PEMBELAJARAN INTRUKSIONAL SELF TALK DALAM PEMBELAJARAN LOB BERTAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang diajukan oleh penulis, maka tujuan ini untuk mengetahui “apakah self talk Instruksional dapat meningkatkan keterampilan lob bertahan dalam permainan bulutangkis”

1.5 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini apabila tujuan dari penelitian ini tercapai terdapat manfaat dari penelitian ini, baik manfaat teoritis, manfaat praktis, maupun manfaat bagi penulis yaitu :

1.5.1 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi maupun pengetahuan yang bermanfaat yang dikaitkan dengan pengaruh self talk instruksional terhadap kemampuan lob bertahan.

1.5.2 Manfaat Praktis

Sebagai saran atau masukan bagi lembaga pendidikan, penyelenggaraan pendidikan, seperti guru penjas, mahasiswa, dan para pembaca mengenai self talk.

1.5.3 Manfaat Bagi Penulis

Peneliti dapat menambah wawasan untuk mengembangkan program latihan dalam permainan dalam bulutangkis.

1.6 Struktur organisasi Skripsi

Struktur organisasi merupakan suatu gambaran lebih jelas tentang isi dari keseluruhan skripsi yang disajikan dalam bentuk struktur organisasi, struktur organisasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini merupakan bagian awal skripsi yang menguraikan latar belakang penelitian yang berkaitan dengan kesenjangan harapan dan fakta permasalahan di lapangan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi

Achmad Taufik Akbar, 2020

**PROGRAM PEMBELAJARAN INTRUKSIONAL SELF TALK DALAM PEMBELAJARAN LOB BERTAHAN
PERMAINAN BULUTANGKIS**

BAB II KAJIAN TEORI

Bab ini berisi mengenai kajian teori, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini berisi tentang metode penelitian yang digunakan, desain penelitian, deskripsi mengenai populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosuder penelitian, proses pengembangan instrument, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini mengungkapkan tentang temun penelitian yang telah dicapai, meliputi pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasan.

BAB V KESIMPULAN

Bab ini menyajikan simpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian, implikasi, dan rekomendasi penulis sebagai bentuk pemaknaan dari analisis temuan penelitian.